

The Role of Remembrance of God in Maintaining Mental Health During the Outbreak of Covid Virus 19

ARTICLE INFO

Article Type
Analytical Review

Authors

Mehdi Ismaili Sadrabadi^{1*}
Sara Heydari²

How to cite this article

Mehdi Ismaili Sadrabadi, Sara Heydari, The Role of Remembrance of God in Maintaining Mental Health During the Outbreak of Covid Virus 19, *Journal of Quran and Medicine*. 2021; 5(4):42-49.

1. Assistant Professor, Department of Quran and Hadith Sciences, Hazrat Narjes University, Rafsanjan, Iran (Corresponding Author).
2. Master, Department of Quran and Hadith Sciences, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran.

ABSTRACT

Purpose: The aim of this study was to evaluate the role of the remembrance of God in maintaining peace and mental and spiritual health of human beings during the outbreak of the Covid virus.

Materials and Methods: This research has been done by library study method and in a descriptive-analytical method, which has been obtained and analyzed by referring to Quranic, narrative and scientific texts. .

Findings: Covid virus 19 and its epidemic have had a great impact on human lifestyle. One of these effects is the revival of the spirit of spiritualism and God-seeking; In such a way that many human beings consider their salvation from this calamity only in the hands of God Almighty. The findings show that trust is one of the examples of divine remembrance and the trustworthy person overcomes difficulties such as Covid disease by entrusting problems to divine power.

Conclusion: Mentioning God, praying and supplicating to God is one of the important factors in gaining peace of mind during the outbreak of Covid virus. Prayer, which God has commanded in the Holy Qur'an to use in the face of adversity, is one of the most important factors in achieving peace of mind, and through prayer, man can overcome the physical and mental consequences of the outbreak of the Covid virus. . Problems such as diseases have caused the awakening of human nature, and with the awakening of nature, human beings can attain peace of mind through prayer and remembrance of God.

Keywords: Remembering God, Covid Virus 19, Mental Health, Tranquility, Prevalence.

* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: esmaeili.sadr@gmail.com

Article History

Received: 2020/12/22

Accepted: 2021/02/19

ePublished: 2021/03/16

مقدمه

سلامت معنوی و روانی، به عنوان یکی از ابعاد سلامتی در کنار سلامت جسمی، ذهنی و اجتماعی مطرح شده است. دیدگاه معنوی بر روی باورها، نگرشا، ارزشها و رفتارها تأثیر عمیق داشته و همچنین بر روی بیوشیمی و فیزیولوژی بدن نیز تأثیر می‌گذارد. این تأثیر بر روی فکر و بدن، تدرستی معنوی نامیده می‌شود. مطابق بررسی متون، دیدگاه معنوی از چهار طریق روی سلامت جسمی، روانی و اجتماعی تأثیر می‌گذارد:

۱. رفتارهای بهداشتی: تعهد دینی و معنویت، موجب فعالسازی مسؤولیت‌پذیری شخص در زمینه اصول و باورهای مندرج در دین می‌شود که اثرات جسمانی و روانی را نیز با خود به همراه دارد؛ مانند رفتارهای تغذیه‌ای توصیه شده در ادیان. ۲. حمایت اجتماعی: انجام مناسک دینی و معنوی توصیه شده در دین موجب افزایش حمایت اجتماعی شده که مؤلفه خیر یکی از تعیین‌کننده‌های اجتماعی سلامت شناخته شده است. ۳. سایکو نورو فیزیولوژیک: احساس رضایت ناشی از دیدگاه معنوی از طریق نورو پیتیدهای پیام‌رسان روی سیستم‌ها و ارگان‌های بدن مانند قلب و عروق، سیستم ایمنی و غیره تأثیر تقویت‌کننده دارد. ۴. اثرات ماقوقد طبیعی که برای انسان ناشناخته مانده است.

نتیجه این تأثیرات، پیش‌گیری از بیماری، افزایش تحمل بیماری، بهبود سریع‌تر بیماری، کاهش میزان استفاده از خدمات بهداشتی- درمانی است که در تحقیقات مختلف این مسئله نشان داده است (۱).

سازمان بهداشت جهانی در تقسیم‌بندی بیماری‌ها در ICD «بعد روحی» را اضافه کرده است. به عبارتی دیگر، همان‌گونه که ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی به هم ارتباط دارند و بر هم تأثیر می‌گذارند، ابعاد روحی انسان و سلامت معنوی او نیز با سایر ابعاد سلامت در ارتباط و تأثیرگذار است که برای ارتقای سلامت بهتر است به آن توجه شود. هم‌چنین، بعضی دانشمندان اظهار کردند که پیشرفت‌های عمدۀ در قرون کنونی از طریق فناوری حاصل نمی‌شود، بلکه منوط به شناخت عمیق انسان و جنبه‌های روحی است. اگر کانون توجه علمی در قرن بیست میلادی محیط «خارج» بوده است، در قرن بیست و یکم توجه علمی به «درون» انسان معطوف خواهد بود؛ به عبارتی دیگر، وارد زمانی می‌شویم که اکتشافات مهم نه در محیط خواهد بود که ما را احاطه کرده است، بلکه در دنیای درون ما خواهد بود.

در دهه اخیر، بیش از دویست مقاله تحقیقاتی بین‌المللی، ارتباط بین باورهای دینی روحی را با بهبود سلامت جسمی و روانی نشان داده‌اند. این ارتباط‌ها شامل کاهش مرگ‌ومیر و بیماری، استرس، هیجان، افسردگی، خودکشی و اعتیاد در افرادی است که باورهای دینی-روحی (Religious/Spiritual) قوی‌تری دارند. با این وجود، این یافته‌ها سبب نشده است که تغییری در آموزش علم پژوهیکی با تأکید بر جنبه‌های معنوی و یا ورود این بعد مهم سلامت در ارائه خدمات پژوهشی روزمره شود. به طور مثال، اگرچه ۹۰-۹۵ درصد مردم آمریکا می‌گویند که خدا را می‌شناسند و ۶۰ درصد آن‌ها اظهار می‌دارند که «دین» در زندگی آن-

نقش یاد خدا در حفظ سلامت روان در دوران شیوع

ویروس کووید ۱۹

مهدی اسمعیلی صدرآبادی^{*}
استادیار، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه حضرت نرجس (س)،
رفسنجان، ایران (نویسنده مسئول).

سارا حیدری^۲

کارشناس ارشد، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه علامه طباطبائی(ره)، تهران، ایران.

چکیده

هدف: هدف از پژوهش حاضر، ارزیابی نقش یاد خدا در حفظ آرامش و سلامت روانی و معنوی انسان در زمان شیوع و همه گیری ویروس کووید ۱۹ است.

مواد و روش‌ها: این پژوهش با روش مطالعه کتابخانه‌ای و به شیوه توصیفی-تحلیلی انجام شده است که با مراجعه به متون قرآنی و روانی و علمی داده‌های لازم به دست آمده و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است.

یافته‌ها: ویروس کووید ۱۹ و همه گیری آن تأثیرات زیادی بر سبک زندگی بشر داشته است. یکی از این تأثیرات، احیای روحیه معنویت‌گرایی و خداجویی است؛ به گونه‌ای که بسیاری از این‌ها بشر نجات خود از این بلا را تنها در اختیار خداوند متعال می‌دانند. یافته‌ها نشان می‌دهد که توکل، از مصادیق ذکر الهی است و انسان متوكل، با سپردن مشکلات به دست قدرت الهی، بر سختی‌هایی هم چون بیماری کووید ۱۹ فائق می‌آید.

نتیجه گیری: ذکر خدا، نیایش و مناجات به درگاه الهی، از عوامل مهم کسب آرامش روانی در زمان شیوع ویروس کووید ۱۹ است. نماز که خداوند در قرآن کریم فرمان به استعانت از آن در برابر مشکلات داده است، از عوامل مهم نماز به آرامش روانی محسوب می‌شود و انسان به وسیله نماز می‌تواند بر تبعات جسمی و روحی ناشی از شیوع ویروس کووید ۱۹ فائق آید. مشکلاتی از قبیل بیماری‌ها موجب بیدار شدن فطرت بشری شده است و با بیداری فطرت، انسان‌ها می‌توانند با دعا و ذکر الهی، به آرامش روحی و روانی برسند.

کلید واژه‌ها: یاد خدا، ویروس کووید ۱۹، سلامت روانی، آرامش، شیوع.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱۰/۰۲

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۲/۰۱

*نویسنده مسئول: esmaeili.sadr@gmail.com

دین و خداگرایی گستردۀتری را باید انتظار داشته باشیم و پایبندی به باورها عمدتاً شکل جدی تر و جدیدتری به خود خواهد گرفت. هر چند این یکی از فرصلات ها و زیبایی های جدید در زندگی معاور اگرایی ماست، اما تهدیدهای ویژه ای را هم در پاسخ به نیازهای عاطفی و زندگی دینی انسان معاصر به ارمغان می آورد. از سویی دیگر، به گزارش بنیاد سلامت روان، پوشش های رسانه ای، کووید ۱۹ را به عنوان یکی از تهدیدهای منحصر به فرد بر جسته کرده است و این امر به وحشت، استرس و پتانسیل ابتلا به هیستری افزوده است. این بیماری دارای همه گیری بالایی است و حاصل این همه گیری بزرگ، پر شدن تخت های بیمارستانی، خستگی مفرط تیم های درمانی و قرنطینه خانگی افراد بود که موجب بروز اثرات منفی روان شناختی در سطح جامعه شده است. ترس از بیماری، ترس از مرگ، انتشار اخبار غلط و شایعات، تداخل در فعالیت های روزمره، مقررات منع یا محدودیت سفر و عبور و مسافر، کاهش روابط اجتماعی، بروز مشکلات شغلی و مالی و به تعی آن، بار روانی و فشار واردہ بر خانواده ها و محدود شدن کودکان به بازی در خانه، دوری از فضای مدرسه و دوستان، از دست دادن تفریحات، استرس و ده ها پیامد دیگر این شرایط، سلامت روانی کودکان و والدین آن ها را تهدید می نماید.^(۳)

این امر، وجود محركی را برای بدست آوردن سلامت مجدد روان و روح آدمی و بالا خر نسل جوان می طلبد. رجوع به آموزه های وحیانی و استمداد از خداوند متعال و ارتباط با خدا و عالم معنویت، می تواند نقش بهسازی در آرامش روحی و کم شدن تنش های ناشی از شیوع ویروس کووید ۱۹ باشد. در این میان، اعتقاد به محور بودن خداوند و قدرت لایزال الهی و همچنین تقویت بعد معنوی و ذکر و یاد خداوند متعال می تواند محركی قوی در کسب آرامش های روحی و روانی و کمتر شدن آسیب های روانی ناشی از شیوع ویروس کووید ۱۹ باشد. پژوهش حاضر به مؤلفه های مربوط به یاد خدا در دوران شیوع کووید ۱۹ ویروس پرداخته است.

هر چند مطالعات مربوط به ویروس کووید ۱۹ بیشتر محدود به دانش های حوزه پژوهشی است و کمتر پژوهشی به ارتباط معنویت و کووید ۱۹ اختصاص یافته است، اما باید گفت با جست و جو در برخی آثار می توان ارتباط میان معنویت و سلامت روان را دریافت. برخی از این آثار عبارت اند از: پایان نامه های تحت عنوان «رابطه بهداشت گفتاری و سلامت معنوی در رهنمودهای قرآن کریم» نوشته عزیزانی کلوری و پایان نامه با عنوان: «عوامل و موانع آرامش روان از منظر صحیفه سجادیه (با ذکر مستندات قرآن)» نوشته احسان علی. همچنین مقاله هایی در حوزه ارتباط دین داری و ویروس کووید ۱۹ به رشته تحریر در آمده است که برخی از آن ها عبارت اند از: بررسی رابطه دین داری با بیماری کووید ۱۹ نوشته خسرو پناه و قدرت نمایی خداوند از تار عنکبوت تا ویروس کووید ۱۹ نوشته حسینی.

ها بسیار مهم است. حتی در مراکز مشاوره دانشگاهی فقط در ۲۱ درصد موارد اثرات دین و روح در سلامت افراد با آن ها مطرح می شود. باید اذعان داشت که این تفکر امروزه رشد کرده است که در مراقبت های بهداشتی نباید تنها به ابعاد بیولوژیک انسان توجه کرد، بلکه باید زمینه های روانی، روحی و معنوی فرد را نیز در نظر گرفت.^(۲)

دین و معنویت شکل دهنده رفتارهای فرد در زندگی و اجتماع نیز می باشد و بهره گیری از این توان می تواند فرد را در برابر بسیاری از بیماری ها مصون و جامعه را این نماید که قطعاً در جهان امروز به دلایل مختلف به خوبی مورد توجه واقع نشده است. متأسفانه، در ایران تحقیقی که بتواند میزان اعتقاد مردم را به معنویت مذهبی در اصلاح نارسانی های سلامت نشان دهد، ارائه نشده است. اگرچه در ظاهر قضیه، این امر کاملاً معنی دار است. همچنین، در کشورهای اسلامی نیز تحقیقات قابل قبولی برای ابراز این مسئله پیدا نشد، اما در تحقیقات بین المللی که در جوامع غیر مسلمان صورت گرفته است، اطلاعات جامعی مشاهده می شود. در یکی از این مستندات، معلوم شد که ۹۰ درصد از افراد بالغ به وجود حضرت حق تعالی اعتقاد دارند. بیش از هفتاد درصد مردم مذهب را عاملی مؤثر در زندگی خود می دانند. در مطالعه دیگری که روی بیماران بستری در بیمارستان انجام شد، ۷۷ درصد بیماران انتظار دارند که پزشکان معالج، مسائل معنوی را در فرایند درمان آن ها مدنظر قرار دهند و ۳۷ درصد آن ها انتظار دارند که پزشکان به طور مکرر اعتقادات مذهبی را مطرح کرده و بیماران را به توجه به آن ها دعوت کنند.

بیماری کووید ۱۹ در عصر حاضر در سلوک رفتاری دینی انسان ها و در روابط چهارگانه ارتباط انسان با خدا، با خود، با انسان های دیگر و با طبیعت و عوالم تأثیرگذار بوده و کووید ۱۹ در هر چهار رابطه، چالش ایجاد کرده است. با نگاه هستی شناسی، بیماری کووید ۱۹ بخشی از شرور شمرده می شود و شرور و بلایا، لازمه جهان مادی است؛ زیرا جهان مادی آمیخته با نواقص، تضادها و حرکت است. البته نباید فراموش کرد که سختی ها و گرفتاری ها کمک مهمی به تکامل علمی معنوی می کنند و در پرورش روح انسان نقش آفرین اند. کووید ۱۹ دست پروردہ انسان و در واقع محصول امتداد عقلانیت خود بنياد بشری است که در آن جایگاهی برای خداوند وجود ندارد. راه حل رهایی از چنین چالش هایی بازگشت به سمت خداوند و پذیرش عقلانیت حکیمانه است.

تا قبل از ظهور ویروس کووید ۱۹، انسان مغور ر دانش و پیشرفت عصر مدرن شده بود و هر روز به خاطر اخبار جدید پیشرفت پژوهشی، فضایی، فناوری ارتباطات و غیره، بادی به غصب می انداخت و سرمیست یافته ها و داشته های خود می شد. از دید برخی، اسم روزگار مان، عصر خرد و دانایی و وداع با آسمان و معنویت شده بود و برای استقبال از جهان بدون دین و عصر «پسامدرن» آماده می شدند.

در دوران شیوع ویروس کووید ۱۹، دین گرایی، خدام حوری و اساساً باورها شکل و شمایل متفاوتی یافته اند و گویا توجه بیشتر به

این موضوع منوط و مشروط به خواستن واقعی، استمداد و توکل به خداوند متعال است.

صبر به معنای خویشن‌داری در سختی و تنگنا، شکیابی و خودداری نفس بر آنچه که عقل و شرع حکم می‌کند و آن را می‌طلبید یا آنچه که عقل و شرع، خودداری نفس از آن را اقتضا می‌کند، است (۶).

از روایت امیرالمؤمنین (ع) استفاده می‌شود که صبر موجب غم‌زدایی و آرامش روان است. امام (ع) در این زمینه فرمودند: با اراده‌های صبورانه و حسن یقین، غم‌های واردہ بر خود را دور ساز (۷).

از روایتی از امام باقر (ع) استفاده می‌شود که اگر کسی به‌هنگام مصیبت صبر کند، خدا عزت او را افزایش می‌دهد و او را به همراه پیامبر (ص) و اهل بیت (ع) در بهشت جای می‌دهد: «أَبُي جَعْفَرِ الْبَاقِرِ عَ قَالَ مَنْ صَبَرَ عَلَى مُصِيبَةٍ زَادَهُ اللَّهُ عَزَّ عَلَى عَزَّهُ وَ أَدْخَلَهُ جَنَّةً مَعَ مُحَمَّدٍ وَ أَهْلَ بَيْتِهِ» (۸).

تفکر در این مطلب که آنقدر پاداش صبر عظیم است که انسان همراه اهل بیت (ع) در بهشت وارد می‌شود، موجب ایجاد آرامش قلبی می‌گردد و انسان را از اضطراب‌های روحی دور می‌سازد. دلایل نزول بلا و مصیبت و مواجهه با آنها از نظر اعتقادی، از جمله وظایفی است که در حوزه مسائل توحیدی می‌باشد در دستور کار قرار گیرد. در توضیح بیشتر این موضوع باید در دستور کار قرار گیرد که یکی از دلایل نزول بلاها و از جمله بیماری‌هایی نظری کووید، آزمایش‌های الهی در راستای محک زدن بندگان است. روش ابتلا از فروع اصل مسؤولیت و مبتنی بر ویژگی مقاومت و تأثیرگذاری بر شرایط در انسان است. در این روش، مراد آن است که فرد بتواند برخلاف فشار و اقتضای شرایط، خود مبدأ حرکت و شکل‌گیری خویش قرار گیرد. در روش ابتلا، مقاومت کردن در برابر شرایط و پیروی از الزام‌های درونی خود، فرض شده است. بر اساس روش ابتلا، مربی باید متربی را در کام عمل بیافاکند تا او خود، پستی‌ها و بلندی‌ها را زیر پا بگیرد و با خوشی‌ها و ناخوشی‌ها در آویزد و در هر یک، توان‌های معینی را در خویش پدید آورد. امید به خدا

یکی از عوامل بسیار مهم تقویت ایمان، امید داشتن است. امید به خدا و لقای او، از یک سو اثر و معلول شناخت است و در اثر ضعف معرفت و وجود غفلت از خدا و قیامت، زوال می‌پذیرد؛ و از سویی دیگر، علت و عامل مؤثر در تغییر رفتار انسان و در نهایت، وصول وی به سعادت ابدی است و نبود آن موجب بحران روانی و شقاوت جاودانی خواهد بود. خداوند، عزیز و غفور است. عزت و قدرت بی‌پایانش سرچشممه خوف و خشیت اندیشمندان است و غفوریش که نشانه رحمت بی‌انتهای اوست، سبب رجا و امید آن‌هاست؛ و به این ترتیب، این دو نام مقدس، بندگان خدا را در میان خوف و رجا نگه می‌دارد و می‌دانیم حرکت مدام به سوی تکامل بدون اتصال این دو ممکن نیست (۹).

مواد و روش‌ها

مطالعه مروری حاضر با جستجو بر اساس کلید واژه‌های «یاد خدا»، «شیع کووید ۱۹» و «آرامش روان» در متون اسلامی و به خصوص آیات قرآن کریم، نقش یاد خداوند متعال در حفظ آرامش روحی و روانی و با هدف ارتقای سلامت روانی و به تعیین آن جسمی اجرا شد.

یافته‌ها

مؤلفه‌های مربوط به یاد خدا در زمان شیع کووید ۱۹ استفاده از راه‌های مختلف در حفظ سلامت معنوی و روان و به خصوص در هنگام بروز بیماری‌هایی نظری کووید ۱۹، یکی از دغدغه‌های روان‌شناسان محسوب می‌شود. در این میان، تقویت معنویات و یاد خدا نقش مهمی در آرامش و سکونت درونی انسان‌ها ایفا می‌کند. ذکر و یاد الهی از راه‌های مختلفی قابل دسترسی و دستیابی است. برخی از مهم‌ترین این راه‌ها عبارت‌اند از:

توکل توکل در لغت به معنای اعتماد کردن و در اصطلاح عرفانی، اعتماد به خدا و مأیوس شدن از مردم است (۴).

مسلمان توکل مسأله بعد از امیدواری انسان بر خداوند است؛ زیرا اعتماد سالک به کسی محقق می‌شود که بخشش او را پیش‌تر تجربه کرده باشد. یکی از مهم‌ترین مصادیق بخشش، امیدبخشی است. خداوند نیز در قرآن کریم، عموم مؤمنان را به توکل توصیه می‌کند و آن‌ها را بدین امر مکلف فرموده و ایمان به خدا را با آن قرین دانسته است. (ابراهیم ۱۱)

انسان متوكل، ترس و اضطراب کمتری دارد و بیشتر با آرامش زندگی می‌کند. هنگامی که یاران حضرت موسی (ع) گفتند: ما در چنگال فرعونیان گرفتار شدیم، موسی (ع) با دنیا اطمینان و اعتماد رو به جمعیت و حشت زده بنی اسرائیل کرد و گفت: چنین نیست، آنان هرگز بر ما مسلط نخواهند شد؛ زیرا خدای من با من است و به زودی من را هدایت خواهد کرد. در این گونه شرایط، توکل و اعتماد به خدا مایه آرامش و عدم یأس در بحران‌هاست. رهبران الهی (مؤمنان واقعی) در بحران‌ها دلی آرام دارند و مایه آرامش دیگران نیز هستند و در همه شرایط بر خدا توکل می‌کنند (۵).

در دوران پر دغدغه شیع ویروس کووید ۱۹ که اضطراب و استرس گریبان‌گیر بشر شده، به ابزاری قادرمند برای آرامش نیازمند است. این ابزار قادرمند روانی و معنوی، توکل بر خداوند متعال و واگذار نمودن تمام امور بر خداست. به وسیله توکل است که اضطراب و استرس ناشی از بیماری‌ها و از جمله کووید ۱۹ کاهش می‌یابد و ترس، تبدیل به آرامش و امید می‌شود. انسان متوكل، از هیچ چیزی بیم و هراس ندارد؛ چرا که خداوند متعال او را بس است؛ همان‌گونه که در سوره مبارکه طلاق نیز به این موضوع تأکید شده است: «وَ مَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسِيبٌ» (الطلاق ۲/۳) کافی بودن خداوند برای انسان همواره این مطلب را القا می‌کند که مشکلات مادی و روانی که در اثر کووید ۱۹ گریبان‌گیر بشر شده، با استمداد از نیرویی ماورایی قابل رفع است و

در این زمینه امام صادق (ع) فرمودند: هرگاه پیشامدی پدرم را غمناک می‌ساخت، زنان و کودکان را جمع می‌کرد؛ سپس دعا می‌کرد و آن‌ها آمین می‌گفتند (۱۵).

انسان با ذکر و یاد خدا، به جای سرگرم شدن به هوس‌ها، به حالت رضایت درونی می‌رسد؛ و وقتی دچار معصیت شد، احساس گناه می‌کند. با یاد خدا این احساس به او دست می‌دهد که خدا او را می‌بخشید و پناهگاهی در اختیار دارد (۱۶).

یکی از راه‌های تداوم ذکر خدا در نهاد انسان، تلاوت دائمی قرآن و گوشن فرا دادن به آواز دلنشیں آن است؛ زیرا انسان را از خاک و جهان مادی، به مبدأ متصل می‌سازد و هنگامی که دریچه دل، با یاد خدا و قرائت آیات الهی و استماع آن‌ها باز شد، شیرینی صبر را می‌چشد، احساس فروماییگی از پناه بردن به غیر خدا می‌کند و نفس او نه تنها حالت رضا می‌یابد، بلکه جمال و زیبایی خدا را در توکل به ساحت مقدس او می‌بینند. از لحاظ جسمی نیز علام فیزیولوژیکی ناشی از اضطراب و فشارهای روانی در درون او کاهش می‌یابد (۱۷).

با توجه به اضطراب و دلهره‌های ناشی از کووید ۱۹، با تأسی از اندیشه‌های قرآن و اهل بیت (ع) می‌توان نیایش و مناجات را در دستور کار قرار داد تا از اضطراب و استرس ناشی از کووید ۱۹ با تقویت معنویت کاسته شود. اقطاع از غیر و اتصال به خدا که در حالت اضطرار واقعی تحقق می‌یابد، انسان را با منبع علم و قدرت متصل می‌کند. این اتصال به انسان کمک می‌کند تا نوعی احاطه به هستی پیدا کند و از چشم خداوندی به هستی بنگرد و خداوند چشم او شود و دستان قدرتمند الهی، مجرای فعل او گردد. در این صورت است که با احاطه کامل به موضوع، حقایقی برای او کشف می‌شود و این امکان را می‌یابد تا مشکل خود را حل کرده و از اضطرار بیرون آید. خداوند در آیه ۶۲ سوره «النمل» می‌فرماید: «أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضطَرُ إِذَا دَعَاهُ وَ يَكْسِفُ السُّوءَ» در این آیه به صراحة سخن از اجابت دعا و خواسته مضطرب از سوی خداوند به میان آمده است که نتیجه طبیعی این اجابت، برطرف شدن و رهایی از بدی و اضطرار است. لذا، باید گفت مناجات و نیایش که در انسان در شرایط اضطراری و از جمله در دوران شیوع بیماری‌ها ایجاد می‌شود، نیاز به تقویت دارد که این موضوع با مداومت با ذکر و یاد الهی محقق می‌شود.

نماز

نماز یکی از بارزترین مصادیق ذکر (طه/۱۴) و راز و نیاز با خداوند است و در میان عبادات دارای رفیع‌ترین جایگاه است. یکی از مهم‌ترین آثار و فواید نماز، تأثیر شگرف آن در آراماسازی انسان و مقابله با استرس و اضطراب دارد. در واقع نماز، ارتباط صمیمانه میان آفریده ضعیف و آفریدگار تواناست. آیات بسیاری در قرآن کریم به آثار و فواید نماز اختصاص دارد. از جمله در آیه ۲۷۷ سوره مبارکه بقره در این زمینه می‌فرماید:

«إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقامُوا الصَّلَاةَ وَأَتُوا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خُوفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزُنُونَ» (البقره/۲۷۷)

امید، به انسان حالت نشاط و شادابی می‌دهد و بر عکس ناامیدی به انسان حالت یأس و سرشکستگی و ضعف و ناتوانی می‌دهد. انسان ناامید همواره شکست خورده است و انسان امیدوار در همه صحنه‌ها پیروز میدان است (۱۰).

وقتی در شرایطی مثل شیوع ویروس کووید ۱۹ که یک ویروس عالم‌گیر، طاقت‌سوز و نفس‌گیر است، رو به رو می‌شویم و علم پژوهی و امکانات پژوهشی پاسخگوی این مقدار نیازها، اضطراب‌ها و بهم ریختگی‌های بشر نیست، عاقلانه این است که انسان دلش را به وعده‌ها و قدرت الهی گرم کند و تنها به خدای متعال امید داشته باشد. امیدواری به خداوند متعال، دقیقاً یک محرك روحی است که وسط تشویش‌ها و اضطراب‌ها می‌تواند انسان را به آرامش، امید و نشاط و پویایی برساند. در دوران ابتلای بی‌سابقه کووید ۱۹ در سطح جهانی و عجز و ناتوانی بشر در کنترل و درمان این بیماری، قطع امید از بشر و امیدواری به درگاه الهی، موجب از بین رفن بسیاری از تشویش‌ها و نگرانی‌ها می‌شود.

ذکر خدا

ذکر، در لغت به معنای «یاد کردن» است؛ خواه با زبان باشد یا با قلب یا هر دو، خواه بعد از نسیان باشد یا در ادامه ذکر و نیز ذکر به معنای حفظ شی و خلاف نسیان است (۱۱).

به بیانی دیگر، ذکر عبارت است از اینکه آدمی نیروی ادراک خود را متوجه یاد شده کند و یا اینکه نام او را ببرد و یا صفات او را بر زبان جاری کند و مصدق مهم‌تر اینکه در قلب به یاد او باشد (۱۲).

امام علی (ع) می‌فرمایند: «ذکر الله جلا الصدور و طمأنينة القلوب» (۲۲) (غیر الحكم، باب ذکر الله، حدیث ۲۸) در حدیث ذکر شده، خداوند متعال جلا‌دهنده سینه و آرامش قلب است. ذکر و یاد خدا به سه طریق به انسان آرامش می‌بخشد: ۱. چون ذکر وسیله‌ای برای انس با خداست، از طریق انس با خدا به انسان آرامش می‌بخشد. ۲. اثر ذکر در توجه انسان به خدا و مشغول شدن و تمیز کر دل به نقطه واحد و در نتیجه آرامش آن. ۳. آرامشی که خدا علاوه بر آن‌ها در برابر ذکر خود بر قلب نازل می‌کند (۱۳).

آنچه درباره ذکر می‌توان عنوان کرد، این است که چون خداوند شفاده‌نده است و همه‌چیز به دست قدرت اوست، باید از خدا کمک خواست. ابزار مهم در راستای استمداد از خداوند، ذکر و یاد اوست. این موضوع در هنگام بروز مشکلات و سختی‌هایی از نیایش و مناجات

دعای، نیایش، راز و نیاز با خدا تسلي بخش دل‌های خسته و موجب آرامش دل‌های مضطرب است و نیرو بخش انسان در برابر مشکلات و فراز و نشیب‌های زندگی است. انسان‌های بسیاری هستند که دلهره، نگرانی، ترس، اضطراب و تشویش خاطر را در مقاطع خطر و سختی‌ها و بحران‌ها با داروی «دعا» و مناجات درمان می‌کنند. دعا، باعث کاهش شدید اضطراب می‌شود (۱۴).

خواهد بود؛ بنابراین، بین خواندن و باور دعا و الگوگیری از آموزه‌های آن با سلامت روانی رابطه معناداری وجود دارد. با توجه به مشکلات موجود جوامع بشری، هدایت‌گران و متخصصان و راهبران جوامع برای پیوند آسایش با آرامش، رفاه بیرونی با آرامش درونی و حل مشکلات رو به فروند، باید آموزه‌های مربوط به دعاها و نقش آن‌ها در سلامت معنوی را به کار ببرند. (۱۹)

بازگشت به فطرت

در رابطه با تأثیرات رجوع به فطرت در جهت مقابله با اضطراب می‌توان چنین گفت: انسان‌ها در مواجهه با سختی‌ها و خطرها و ترس و هراس، آنگاه که از اسباب ظاهری قطعه امید می‌کنند، نیز و بی‌روی در وجودشان جان می‌گیرد و به کسی توجه می‌کنند که مبدأ همه امور است و در هر هنگام و مکانی می‌تواند بیچارگان را پنهان دهد و دستشان را بگیرد. همه انسان‌ها هرچند به ظاهر، وجود خدا را نپذیرند، ولی زمانی که به سختی می‌افتد و در تنگناها گرفتار می‌شوند، به درون خویش بازمی‌گردند و احساس می‌کنند که هنوز امیدی هست و وجود امید، بدون باور به وجود امیددهنده امکان‌پذیر نیست و این موضوع نشان می‌دهد که انسان به گونه‌های فطری، خداجو و خداشناس است. (۲۰).

با توجه به معنای فطرت می‌توان نتیجه گرفت که بازگشت به فطرت به معنای بازگشت به سرشت خدایی، پاک و بی‌آلایشی است که در هر لحظه به منبع بی‌کران قدرت و آرامش متصل است و از نپاکی‌ها و گناهانی که انسان را در گرداد سرگردانی و اضطراب غوطه‌ور می‌سازد، به دور است. به عبارت دیگر، اساس توجه به فطرت در غلبه بر فشارهای روانی، توجه به صراط مستقیم الهی و به کار بردن تمامی آموزه‌های معنوی در زندگی فردی و اجتماعی است؛ بنابراین این بازگشت، تأثیر به سزاگی در بهداشت روانی انسان دارد و اساس آرامش روانی است. در واقع انحرافات روانی ریشه در انحرافات از فطرت دارند و پیامدهای خروج از فطرت، به گونه‌ای گریبان‌گیر انسان می‌شود که آرامش او را سلب می‌کند. (۲۱).

در قرن اخیر با توجه به پیشرفت چشمگیر علم و فناوری و گسترش فضایی‌های مجازی و بهتی آن، افزایش شبهات در حوزه اعتقادی و دینی، بسیاری از انسان‌ها از روح و فطرت خداجویانه خود فاصله گرفتند و دچار انحراف‌های روانی شدند؛ اما در هنگام سختی ناشی از همه‌گیری کووید ۱۹، بار دیگر روحیه فطرت خداجویانه در انسان‌ها شکل گفت؛ به گونه‌ای که در بسیاری از کشورها نوای اذان که قبل از کووید ۱۹ منع بود، مجددًاً پخش گردید و مراسم‌های دعا و تضرع به درگاه الهی جهت نجات از این ویروس برگزار شد.

سنت امداد

یکی از سنن الهی، سنت امداد است که همه موجودات جهان را در بر می‌گیرد. امداد در اصطلاح قرآن کریم، از ریشه «م د» است که به نوعی کمک‌رسانی به نحو متصل و بی‌دریبی اطلاق می‌شود. مفردات، ذیل واژه «مدد»

(همانا کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده و نماز به پا داشته و زکات دادند، پاداش آن‌ها نزد پروردگارشان است و نه بیمی بر آن‌هاست و نه غمگین شوند).

انسان در نماز با توجه خاص به خداوند و خالی کردن ذهن خود از افکار دیگر و برقراری رابطه عاطفی با خداوند، به حالت تمدد اعصاب و آرامش دست می‌یابد و این حالت با ذکر، دعا، نیایش و تسبیح پس از نماز نیز ادامه می‌یابد. اقتران این آرامش ناشی از نماز با موارد اضطراب‌انگیزی که در اثر مواجهه عملی با آن‌ها در زندگی و یا در اثر یادآوری به وجود می‌آیند، در نهایت باعث ایجاد رابطه شرطی میان عوامل اضطراب‌انگیز و واکنش تمدد اعصاب و آرامش دست می‌یابد. به عبارت دیگر انسان در نماز با خدای خود به مناجات می‌پردازد و از مشکلاتی که او را در زندگی مضری و ناراحت ساخته به درگاهش پناه می‌برد و با بازگو کردن رنج و اندوه خود از خدا می‌خواهد که به او کمک کند. همین بازگو کردن مشکلات اضطراب‌انگیز در چنین حالتی از آرامش روانی، منجر به رهایی از اضطراب می‌شود. بدین ترتیب مشکلات به تدریج قدرت اضطراب زایی خود را از دست می‌دهند و با حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی به صورت رابطه شرطی پیوند می‌یابند. (۱۸).

از مصاديق مهم اضطراب در دوره اخیر، استرس‌های ناشی از همه‌گیری در سطح جهانی ویروس کووید ۱۹ است. انسان در هنگام مشکلات، بیماری‌ها و اضطراب‌ها با استعانت از نماز می‌تواند بر مشکلات فاثق آید. همچنان که خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِنُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» (البقره/ ۱۵۳) در آیه شریفه، فرمان به استعانت از نماز در حل مشکلات و مضلاعات مطرح گردیده است. از جمله مشکلات اساسی در دوران اخیر مشکلات ناشی از همه‌گیری کووید ۱۹ است که با مسائل معنوی از جمله نماز می‌توان ارتباط با عالم معنویت برقرار نموده و از خداوند در راستای رفع این مشکلات یاری طلبید.

لذا خواندن دعا و تضرع کردن در درگاه الهی یکی از عواملی است که آرامش را در وجود آدمی ایجاد می‌کند؛ زیرا مؤمن می‌داند که خداوند، اجابت کردن دعای او را تضمین فرموده است و وقی که برای رفع مشکلاتش و برآورده شدن حاجاتش دست به دعا برمی‌دارد و به رفع آن‌ها امیدوار است. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «وَ قَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي اسْتَجِبْ لِكُمْ» (غافر/ ۶۰) انسان با دعا نیروی بازوان ناتوان خود به مبدأ نامتناهی عالم پیوند می‌دهد. ازین‌رو، در برابر هر گونه مشکلی ایستاده و با این قدرت روحی تازه توانای خود را برتر از همه نیازمندی‌ها می‌بیند؛ زیرا نیروی نامتناهی خداوند را به یاری طلبیده است.

اثربخش الفاظ دعا از دیدگاه پژوهشکاری همچون پاسکال، بنسون، الکسیس کارل و طب تئوسوماتیک تأیید شده است. همچنین اثربخشی آن از راه سایکونورو فیزولوژیک و هوش معنوی بر سلامت جسم و روان تأیید شده است. بر اساس مطالعات انجام شده اگر آموزه‌های دعا الگوی فکری، رفتاری و عاطفی انسان قرار گیرد، اثربخشی دعا در سلامت جسم و روان جامعه امری قطعی

۴. همان‌گونه که در قرآن کریم، اضطرار عاملی برای رهابی از مشکلات معرفی شده، می‌توان با نیایش و مناجات روح را به آرامش رساند.
۵. همان‌گونه که خداوند در قرآن کریم، فرمان به استعانت از نماز در راستای حل مشکلات را مطرح نموده است، می‌توان با اثر آرامش‌بخش نماز، بر تبعات جسمی و روانی کووید ۱۹ فائق آمد.
۶. مشکلاتی از قبیل بیماری‌ها موجب می‌شوند تا انسان به روح فطرت گرایانه و خداجوی خود بازگردد و در راستای اصلاح روحی و بیداری حس معنوی بکوشد.

References

- Dehshiri Gh, Sohrabi F. A Study of Psychometric Characteristics of Spiritual Welfare Scale among Students. Psychological Studies. 2020; 16.
- Azizani kolvizi S. The Relationship between Oral Health and Spiritual Health in the Guidelines of the Holy Quran. Master Thesis of Al-Zahra University. 2016. (in persian)
- Zolfaghari A, Elahi T. The level of anxiety of children in relation to their knowledge and attitude about coronary heart disease based on the health belief model and the level of stress, anxiety and depression of mothers. Quarterly Journal of Research in Mental Health. 4 (1).
- Jorjani M. Altarifat. Ghahereh: Bi ta.
- Sadeghian A. Quran and Mental Health, Bija: Publications of Quranic Interpretation and Science Research.
- Majlesi M. Beharolanvar. Beyrout. Alafa: 1403. (in Arabic)
- Ragheb esfahani H. ALmofradat, Tehran: mortazavi.
- Ebnbabveyh M. Thvabolamal, Qom, Razi: 1989.
- Makarem shirazi N. Tafsir nemouneh, Tehran, darolkotol eslamieh: 1992.
- Abdolrahman M. Mojam olmostalehat, Alalfaz olfeqhieh, Bija: Bita.
- Ghorashi Bonabi A. Quran Dictionary, Tehran Islamic Library. 2003.
- Tabatabaiy M. Almizan, Qom, Gamee modaresin: 1995.

خداوند متعال در آیه بیستم سوره مبارکه «الاسراء» از مدد خود به دنیا خواهان و آخرت طلبان خبر داده و به این سنت کلی اشاره نموده و می‌فرماید:

«كُلًا نُيدُ هؤُلَاءِ وَ هؤُلَاءِ مِنْ عَطَاءِ رَبِّكَ وَ مَا كَانَ عَطَاءُ رَبِّكَ مَحْظُورًا» (الاسراء / ۲۰)

(هر یک از این دو گروه را از عطای پروردگارت بهره و کمک می‌دهیم و عطای پروردگارت هرگز از کسی منع نشده است.) امداد که کمک و لطف الهی است و شامل تمام هستی می‌شود، نسبت به انسان، بر دو نوع امداد عام و خاص تقسیم می‌شود. امداد عام همگانی است؛ ولی نزول امداد خاص منوط به نحوه عملکرد انسان‌ها است؛ یعنی در صورت استفاده صحیح از امدادهای عام و فراهم آوردن شرایط نزول امدادهای خاص، این امدادها نصیب انسان می‌شود. امدادهای خاص در سختی‌ها و مشکلات فردی و اجتماعی به یاری مؤمنان می‌آید.

بدون تردید از برترین آموذهای پیامبران، ایمان به غیب است؛ به‌گونه‌ای که خداوند در ابتدای صحیفه آسمانی خود، آنگاه که ویژگی‌های پرهیزکاران را برمی‌شمرد. نخستین ایمان به غیب را این‌گونه بیان می‌فرماید:

«الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَ يَقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَ مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يَنْقُضُونَ» (القره / ۳)

بخشی از این باور به غیب، مربوط به اعتقاد به امدادهای پنهان خداوند است. این امدادها در طول تاریخ، به بهترین صوت ممکن است به کمک انسان‌ها آمده و آن‌ها را از نابودی نجات داده است. شهید مطهری در بی‌آیه یاد شده بر این باور است که ایمان به غیب آن وقت ایمان است که انسان به مددهای غیبی ایمان داشته باشد. (۲۲).

انسان مؤمن به خدا همواره از نوعی آرامش برخوردار است و طی بروز سختی‌ها و مشکلات، از کمک و امداد غیبی الهی اطمینان دارد. در ماههای اخیر و با توجه به شیوع کووید ۱۹، مؤمن واقعی، با ذکر و یاد الهی، در راستای رهابی از این بیماری فقط از خدا استمداد می‌طلبد و در کنار رعایت اسباب مادی همچون مسائل بهداشتی، برای رفع این بیماری و نجات جامعه جهانی از آن، به درگاه خداوند متعال دعا می‌نماید.

نتیجه‌گیری

۱. توکل بر خدا از مصاديق مهم ذکر الهی است؛ چرا که انسان متوكل عاقبت همه امور را بر عهده خداوند متعال می‌سپارد و این موضوع باعث می‌شود تا از هیچ چیزی حتی ویروسی مرگبار هراس نداشته باشد.

۲. انسانی که همه امور را بر عهده خداوند متعال می‌سپارد، با امیدواری قلیش را به وعده‌های الهی خوش ساخته و راه حل نهایی نجات از مشکلات را تنها خدا می‌داند.

۳. انسان‌ها با رسیدن به بنیت‌ها و مشکلاتی در زندگی از قبیل همه‌گیری کووید ۱۹ می‌توانند با ذکر خدا و استمداد از خداوند متعال، بر مشکلات فائق آیند.

13. Faghihi A. Youth and Peace of Mind, Tehran, University of Tehran Press. 1962.
14. Mohammadi Nia L. Anxiety based on the verses of the Holy Quran and its management with a relaxing approach. Journal of Health Information Management. 2011;8(8).
15. Koleyni M. Sufficient Principles. Tehran, Islamic Library. 1407.
16. Sharghavi A. Step beyond psychology, translated by Mohammad Baquer Hojjati, Tehran: Islamic Culture Publishing Office. 1996.
17. Nikbakht A. Using the Holy Quran in Physical Healing. Tehran, Qibla: 1999.
18. Abbasnejad M. Quran, Psychology and Educational Sciences, Mashhad, Quranic Research Foundation and University. 2011.
19. Ahmadi Faraz M. Sahifa Sajjadieh with references to mental health, Qom, Maaref Publishing Office. 2013.
20. Yaghoubi Souraki M. Anxiety and anxiety and strategies to deal with it from the perspective of the Qur'an and hadiths. Master's thesis. Qom University. 2014.
21. Tabatabai M. Sunan al-Nabi. Qom, Islamic Publishing Institute: Bita.
22. Motahari M. Occult Reliefs in Human Life. Qom, Sadra. 2005